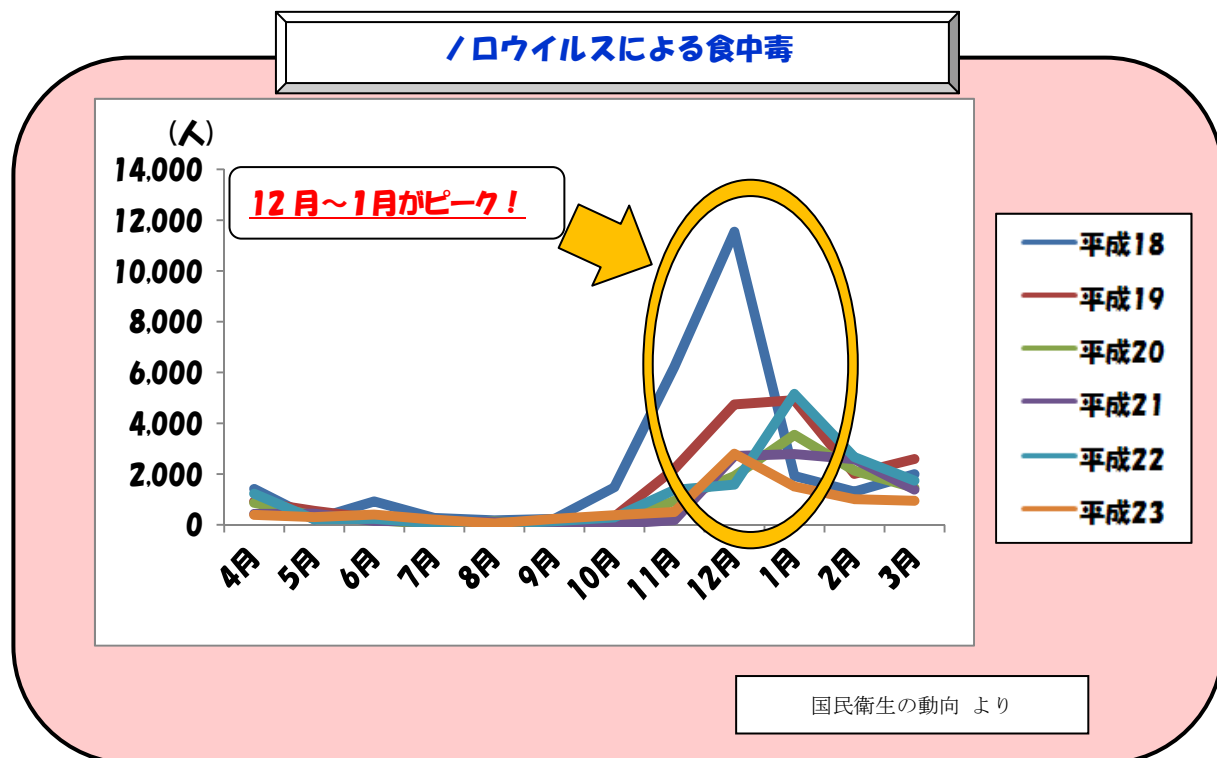


第3回 ノロウイルス

2013年11月

今年も立冬が過ぎ、マフラーやコートが必要になってきました。秋頃からよく耳にする「ノロウイルス」は今年もすでに島根県や北海道で発生しています。過去の発生状況を見ていると、11月からノロウイルスが発生し、12月～1月がピークとなっています。これからの時期は特に注意しなくてはならない季節です！



○ノロウイルスの症状

- ・感染後、数時間～2日で発症します。
- ・主症状は「吐き気、おう吐（数回～10回以上）、下痢（数回～10回以上）」です。
- ・その他にも、「腹痛、頭痛、発熱」がありますが、発熱は微熱で高熱が出ることは少ないです。

※これらの症状がある時には医療機関に受診する事が大切です。

○特效薬・ワクチンはあるの？

- ・残念ながら現在ではノロウイルスの特效薬やワクチンはありません。
- ・脱水にならないように水分を取ることが一番だと言われています。

※補足 よく「抗生物質」を飲んだらいいのでは？と言われる方がいますが、ノロウイルスには抗生物質は効きません！抗生物質を飲んでしまうと、症状がさらに酷くなってしまいます！



○感染原因は？

- ・二枚貝に関連した食中毒（カキ・シジミ・ハマグリなど）
十分な加熱をせずに調理した場合や、生のまま食べる醤油漬けや酒漬けが挙げられます。
- ・ノロウイルスにかかった人から人への感染
ノロウイルスを持った人が調理した食品を食べることや、ノロウイルスがついたまな板や包丁を使って調理したものを食べることが挙げられます。また、感染した人のおう吐物や便を介して他の人へ感染します。乾燥したおう吐物（飛沫）を吸い込むことでも感染します。

○ノロウイルスにかかったら…

ノロウイルスにかかったら感染を**広げないこと**が大切です！

- ・おう吐物、下痢便にはノロウイルスが大量に存在しています。また、症状が治まっても2～3週間は便からウイルスが見つかることがあります。
- ・ノロウイルスはわずかな量でも感染してしまうので、処理には注意が必要です。

①床や机に付いたおう吐物や下痢便などの感染物処理に関して

- ・処理に当たる人は丈夫なマスク・手袋・メガネ等を着用し、処理する人以外は3m以上離れるようにしてもらいましょう。（空気中に飛んでいるノロウイルスを吸いこまないようにするため）



- ・雑巾やタオルで拭き取り、雑巾やタオルごとビニール袋等に入れ密封して捨て、薄めた塩素系消毒剤で消毒しましょう。また、空気を入れ替えるために十分な換気をしましょう（10分程度）。

②おう吐物や下痢便が付着した衣服に関して

- ・おう吐物や下痢便が付着した衣服は大きな感染源となります。そのまますすいで洗濯機に入れて洗ってしまうと、次に洗った衣服にもウイルスが付着してしまうこととなります。そのため、密閉した袋に入れて破棄するか、熱湯による消毒をしなければなりません。（熱湯消毒については下記に記述）
- ・くしゃみや鼻水がついた衣服は家族の衣類と一緒に洗っても大丈夫ですが、念のため分けて洗うことをお勧めいたします。

京都府国民健康保険団体連合会「とっておき！健康情報」

○予防するには？

①手洗いをする！

ノロウイルスの予防には何よりも手洗いが大切です！

食事の前後・トイレのあと・調理前後などは石鹸を使って手をしっかり洗いましょう



(出典：サラヤ株式会社)

②消毒をする！

ノロウイルスはアルコールや胃酸に耐える力があるため、消毒方法は変わってきます。調理器具については、包丁やまな板を食品を変える度に洗いましょう！

- ・薄めた塩素系消毒剤で消毒する。
- ・熱湯による消毒

85℃以上の熱で1分以上加熱することが必要です

カキ鍋などの魚介類を使ったものはしっかりと火を通して食べましょう！

また、調理に使った器具や食器は熱湯消毒をしましょう！

